

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办
巩固国家卫生城市成果,建设幸福宜居美丽青岛

夜间经常胸闷憋醒,咋回事

“健康教育进企业”活动走进胶州机场有限公司开展讲座和义诊

为进一步普及职业健康知识,提升我市企业职工职业健康意识,近日,由青岛市卫生健康委员会和青岛早报联合主办的“健康教育进企业”活动,走进胶州机场有限公司开展健康知识科普讲座及现场义诊活动。本次活动邀请到了山东大学齐鲁医院(青岛)中医科、全科医学科、创伤骨科、泌尿外科、耳鼻咽喉头颈外科等科室的相关专家,共120余名企业员工倾听了讲座,160余名员工参加了义诊。

专家进企业 寒冬送医暖人心

本次“健康教育进企业”活动中,首先进行的是健康知识科普讲座,山东大学齐鲁医院(青岛)专家结合丰富的临床经验,用通俗易懂的语言把健康知识传递给胶州机场的广大干部职工。

其中,全科医学科副主任张宁系统讲述了糖尿病的饮食控制、合理运动、药物治疗、血糖监测、自我管理教育等健康知识。中医科于身存医师从中医角度阐述了脾胃病的病因、饮食疗法、预防、常见中医穴位治疗等,同时结合日常饮食、运动、心态调整等介绍了中医养生知识。

创伤骨科史风雷副主任医师则分享了运动及创伤现场救护常识,如扭伤后的制动、冰敷,外伤出血后的止血、包扎,骨折脱位后的固定、搬运方法等。现场企业员工充分认识到了急救知识在生活和工作中的重要性,纷纷热情高涨,踊跃上台亲自进行急救技能实操。泌尿外科杨庆亚副主任医师详细讲解了男女泌尿系统疾病的常见症状、发病原因等,强调了定期体检、积极预防的重要性。耳鼻咽喉头颈外科马岩医师结合实际案例,讲解了鼻出血、鼻部异物、咽喉异物、外耳

道异物等耳鼻咽喉科常见急症的正确处理。

讲座+义诊 健康服务零距离

健康知识科普讲座后,为满足企业员工多样化、个体化需求,专家团队为职工提供了免费诊疗服务。义诊活动现场,员工们有序排队,详细咨询自己的健康问题。医务人员认真倾听员工们的健康诉求,为大家免费测量血压、血糖,建立居民健康档案。

“我有时候会感觉心慌胸闷,晚上睡觉还经常会憋醒。”义诊现场,企业员工李云(化名)第一个加入了咨询队伍。“我去年下半年确诊了冠心病,最近又感觉不舒服,但是一直没空去医院,今天趁着专家来了,我就赶快来咨询一下。”李云说。现场,也有不少员工拿着病历、体检报告、CT片等来现场向专家咨询。

在义诊现场,企业员工陈先生说出了自己的烦恼,平时由于工作繁忙且睡姿不正确,导致颈椎椎间盘突出压迫神经,他右手总是隐隐作痛,已经影响到了日常生活和工作,创伤骨科专家给予精心诊疗后,为陈先生提供了一系列专业的医疗建议,帮助他恢复健康。

健康科普“六进” 贴近职工健康需求

通过此次活动,齐鲁医院把健康送到群众身边,让专家走到企业员工面前,企业员工不用跑远路去医院,就能与多个科室的专家面对面、一对一地咨询健康问题。义诊中,还通过悬挂宣传横幅、发放宣传资料、现场讲解等形式,开展了相关职业病健康知识宣教和用药指导,得到了大家的一致认可和好评。

“这次义诊活动搞得很好,在问诊过程中专家们给我讲解得非常详细,根据我的身体健康状况,提出了很多注意事项,还特别嘱咐我要养成健康的饮食习惯,非常感谢他们的优质服务。”参加活动的企业员工王兵告诉记者。此次活动让胶州机场有限公司广大职工在单位享受到优质诊疗服务,提升了广大群众就医的获得感、幸福感、安全感。

据统计,今年以来,青岛市卫生健康委员会联合青岛早报主办的“健康教育进企业”活动已开展8场,结合职业病防治需求,围绕职业病防治、安全急救、常见传染病和心理健康等内容,深入企业开展健康咨询、义诊、讲座等活动,增强企业职工自我防护意识。

据悉,该活动是青岛市卫生健康委员会健康科普“六进”(进机关、进学校、进企业、进社区、进乡村、进家庭)活动之一,旨在引导群众培养科学、文明、卫生、健康的生活方式,提高健康素养。

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦
通讯员 冯萍



心脏手术后 康复要跟上

特色科室

对于心脏病患者来说,手术仅是治疗的方法之一,手术成功后,规范的全周期心脏康复,是患者重返健康生活和工作的重要环节。青岛市市立医院提前布局心脏康复学科建设,是山东省较早开展心脏康复治疗的机构之一。自2018年起,逐步开展全面的心脏康复治疗,心脏康复治疗覆盖I-III期全周期,多学科联合开展心脏康复五大处方干预,累计为6000余例患者制定个体化心脏康复方案,进行心脏康复治疗,帮助患者重返健康生活和工作。

实现心脏康复全程管理

青岛市市立医院心脏中心刘虹主任医师表示,心脏康复是指通过药物、运动、心理、营养、戒烟等五大处方的干预措施,控制患者危险因素,缩短住院天数,降低术后并发症,帮助患者尽快回归正常的生活和工作状态。刘虹指出:“近年来,市立医院心脏中心在

复杂危重症心脏病治疗技术领域不断取得突破,达到省内领先、国内先进水平,这些技术的开展能够挽救患者的生命,而心脏康复能够帮助心脏病患者尽快回归正常的生活和工作,降低心脏病患者的再住院率、心血管死亡率等,起到重要作用。”

对于接受了冠状动脉介入治疗手术的患者以及心衰患者,心脏康复的及时治疗非常重要。临床研究表明规范的心脏康复可以减轻心血管患者的症状,延缓疾病的进一步发展,降低急性缺血性冠脉事件的再发生率和再住院率,还能降脂、降压,减少心肌缺血事件的发生。

据介绍,传统心脏康复的标准模式包括3期:院内I期康复、院外早期II期康复和院外长期III期康复:I期即急性期(住院期)是指发病后4至7天,以生命安全和回归正常生活为目标。II期即恢复期(门诊)指发病后7天至6个月,以复职和回归社会为目标。III期即维持期(社区及家庭)指发病后6个月至整个生命过程,以健康生活习惯养成、危险因素控制和健康管理方式构建为目标。

在全市率先开展心脏康复

“医生为我量身定制了专属康复方案,来了两次参与体外反搏治疗,每次练完都神清气爽。”记者在市立医院东院心肺运动康复中心采访时,70岁的王大爷告诉记者。心肺运动康复中心配备有运动心肺功能检测仪、6分钟步行试验等评估设备,各种有氧运动器材、抗阻训练器材等康复设备,体外反搏、心血管超声波治疗仪等物理治疗设备,中心按照心脏康复指南,为门诊及住院心脏病患者提供全流程、规范化的心脏康复。

依托心肺康复中心,市立医院在青岛市率先开展了心肺运动评估、6分钟步行试验、体外反搏治疗等项目。累计完成心肺功能检测近7000例,无创心排检测4700余例,6分钟步行试验1800余例,体外反搏2700人次,心血管超声波1900人次,科学制定运动处方6420例,定期开展患者健康教育普及心脏康复科普知识。全周期的心脏康复管理,已助力6000余名心脏病患者恢复心脏功能,重返健康生活。观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 徐福强



热线:82888000

问:老年人腿脚肿胀可能有哪些原因?

王福荣(海慈医疗集团肾病科主任兼血液净化科主任):当老年人出现双下肢水肿,要考虑以下6个因素,提高警惕。第一是肾脏疾病引起水肿,多表现为晨起眼睑及颜面开始水肿后可发展为全身水肿,双下肢常为对称的凹陷型水肿,也就是我们俗话说的“一按一个坑”,不易恢复,同时伴随着尿检的异常,如果出现尿蛋白以及低蛋白血症很有可能发展为肾病综合征。伴有高血压、糖尿病等疾病的老年人,出现水肿要警惕是否合并糖尿病肾病、高血压肾病、肾功能不全等情况,具体需要相关检查来明确诊断。

第二是营养不良,通常表现为食欲不振、肌肉无力等,严重的还会出现面色苍白、全身浮肿以及肌肉萎缩。因此老年人要养成健康饮食的习惯,注意营养均衡,多吃鸡蛋、牛奶、鱼肉等蛋白质丰富的食物,还可以适当吃一些坚果来补充脂肪。

第三是老年人患有心力衰竭,体内淤血循环不畅,容易造成双下肢水肿;第四是患有肝病;第五是甲状腺功能减退,主要是由于甲状腺素分泌不足,导致的黏液性水肿;第六是药物影响,如有部分降压药物副作用会导致人体出现浮肿的情况。

问:秋冬季气温下降后,宝宝经常腹泻,应该怎么做?

青岛妇女儿童医院专家:宝宝秋季腹泻主要是由轮状病毒感染引起的病毒性胃肠炎,虽然被称为“秋季腹泻”,但临床显示这种疾病全年均可发病,每年的9月底到次年的2月份是发病高峰期。5岁以下儿童对轮状病毒普遍易感,其中6个月至2岁的宝宝最容易中招。病毒性腹泻多为自限性病症,以补液和对症治疗为主。

特别提醒,如对症治疗后,宝宝呕吐、腹泻等症状较重仍不缓解,尤其伴有明显脱水及持续发热、精神萎靡、尿量减少时,要及时就医。饮食上,可给宝宝食用一些清淡、易消化的食物,如白粥、面条等。家长可为孩子口服补液盐,而不是只喝白开水,以补充丢失的电解质。在秋季腹泻流行季节,家长要做好消毒隔离工作,尽量少带宝宝到公共场所,降低交叉感染的机会。

问:随着气温骤降,心脑血管疾病患者在寒冷季节应该如何预防和调理?

李献良(青岛阜外医院心内科副主任、副主任医师):随着岛城天气骤然变化,心脑血管病患者有明显增多的趋势,这段时间冠心病、心绞痛、心衰、心肌梗死的病人明显增多。主要是因为病人的血压、血糖、血脂到了冬天之后波动比较大,还有些病人没有按时服药,可能会引起心绞痛发作频繁,甚至心衰加重。

特别提醒有基础疾病的老人要注意保暖,遵医嘱按时服药,有不舒服时要及时就诊治疗。建议老年人冬天在家最好保持室内温度在20到25摄氏度,注意清淡饮食,戒烟,并减少与吸烟人群共处一室的机会。年龄大、发生过严重心脑血管病的,户外活动一定要明显减少,有基础病的老人户外活动的时候,最好有人陪同。

观海新闻/青岛早报记者 杨健